

ANGST ODER HASE

VON JULIA HAENNI
AB 12 JAHREN



BEGLEITMATERIAL
HINTERGRUNDINFORMATIONEN UND THEATERPÄDAGOGISCHE ANREGUNGEN

INHALT

-  Begrüßung
----- 3
-  Stückinfo
----- 4
-  Begleitende Angebote
----- 5
-  Dein Besuch im Theater - In leichter Sprache
----- 6
-  Angst und Angsstörung
----- 7
-  Der Angstkreis
----- 8
-  Spielpraktische Übungen
----- 9
-  Gesprächsimpulse
----- 12
-  Literaturtipps
----- 13
-  Quellen und Links
----- 13

-  Informationen
-  Anwendungsmöglichkeit

-  geeignet zur Vorbereitung des Vorstellungsbesuchs
-  geeignet zur Nachbereitung des Vorstellungsbesuchs



Herausgegeben von:
Theater Dortmund /
KJT Theatervermittlung und Dramaturgie:
Erika Schmidt-Sulaimon und
Jacqueline Rausch
Intendant: Andreas Gruhn

Spielzeit 2023/2024

LIEBE PÄDAGOG*INNEN, LIEBE INTERESSIERTE,

Die junge Schweizer Dramatikerin Julia Haenni (geboren 1988) geht an das existentielle und universelle Thema Angst furchtlos heran und stellt viele Fragen. Kann man gleichzeitig ängstlich und mutig sein? Wird Angst kleiner, wenn man über sie spricht? Oder schwindet einem der Mut, wenn man sich seiner Ängste bewusst wird? In der Recherche zum Stück hat sie eng mit Jugendlichen zusammengearbeitet.

Für das junge Publikum bietet das Stück Angst oder Hase mit den 4 typenhaften Charakteren in einer Mut-Show viele Anknüpfungspunkte an eigenes Erleben, ohne dabei in eine emotionale Schwere zu geraten.

Dies konnte auch durch unsere Probenklasse bestätigt werden. Ein herzliches Dankeschön geht an die Expert*innen der Klasse 6c der Albert-Einstein-Realschule mit der Lehrerin Nathalie Lietz.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hintergrundinformationen sowie Anregungen für die Vor- und Nachbereitung des Vorstellungsbesuchs.

Da viele Kinder und Jugendliche aufgrund der Covid 19-Pandemie noch nie oder lange nicht mehr im Theater waren, raten wir dazu, im Vorfeld auf die Besonderheiten des Theaters einzugehen, dazu soll der niedrigschwellige Text „Dein Besuch im Theater“ dienen. Ferner weisen wir darauf hin, dass für die begleitenden Lehrpersonen auch während der Vorstellung Aufsichtspflicht besteht.

Wenn Sie konkrete Fragen haben, uns eine Rückmeldung zum Begleitmaterial oder zur Inszenierung geben möchten, dann schreiben Sie uns:

theatervermittlungkj@theaterdo.de

Viel Freude beim Ausprobieren und ein positives Theatererlebnis wünschen

Erika Schmidt-Sulaimon (Theatervermittlung),
Jacqueline Rausch (Dramaturgie)



**NICHT WEIL ES SCHWER IST, WAGEN WIR
ES NICHT, SONDERN WEIL WIR ES NICHT
WAGEN, IST ES SCHWER! (SENECA)**

ANGST ODER HASE

Gib dem Mutausbruch eine Chance!

Sich etwas zutrauen, beherzt handeln, starken Willen zeigen und etwas wagen. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Sieht man doch in allen Filmen: Held*innen sind mutig und überwinden alle Ängste. Dabei kann man Angst vor allem haben.

Die vier Showmaster loten in ihrer Mut-Show unfreiwillig die eigenen Gefühle aus und nehmen das Publikum mit auf die Reise ihrer Erkenntnisse. Ist Angst ansteckend? Wird sie kleiner, wenn man darüber spricht oder gibt man ihr dann den Raum riesengroß zu werden? Ihre Idee: Angst und Mut ergänzen sich. Die Angst bürgt für den Mut und schätzt ein, wie viel Platz er gerade hat. Angst kann lähmen, Angst kann aber auch aktivieren: Achtung, wegrennen!

Für das Überleben kann Wegrennen sehr entscheidend sein. Ist aber auch richtig uncool. Was denken denn die anderen, wenn man einfach so davonläuft? Ich kann ja nicht vor Leuten zugeben, dass ich Schiss habe ... Moment mal, war das gerade ein Geräusch unter dem Podest?!

2022 landet *angst oder hase* der Schweizerin Julia Haenni (*1988) im Stückepool des Kinder- und Jugendtheaterfestivals *Kaas & Kappes*, nachdem sie bereits 2021 „für ihr eigenwilliges, herausragendes Schaffen“ mit dem Welti-Preis für das Drama ausgezeichnet wurde.

ANGST ODER HASE

ab 12 Jahren

Premiere am 19. April 2024

KJT Dortmund - Theater für junges Publikum

Aufführungsdauer ca 60 Minuten

Es spielen

A	Annika Hauffe
B	Bianka Lammert
C	Sar Adina Scheer
D	Jan Westphal

Regie	Johanna Weißert
Ausstattung	Julia Schiller
Video	Peter Kirschke
Dramaturgie	Jacqueline Rausch
Theatervermittlung	Erika Schmidt-Sulaimon
Inklusionsmanagement	Dorit Remmert
Regieassistenz	Pauline Axthelm
Choreografie	Iva Rießler

Hinweise zu sensiblen Inhalten und sensorischen Reizen:

Es gibt viele Musik- und Soundeinsätze. Es gibt kontrastreichen, farbigen Lichteinsatz und Video-Projektionen mit Bluescreen-Technik. An zwei Stellen erschrecken und schreien die Darstellenden laut.

Weitere ausführliche Hinweise entnehmen Sie unserer [Homepage](#).

Bilder- sowie Videomaterial zum Stück finden Sie hier [Angst oder Hase: Theater Dortmund](#).

BEGLEITENDE ANGEBOTE

THEATERWORKSHOP

Der Theaterworkshop findet unmittelbar vor dem Besuch der Vorstellung im Theater statt. Unter theaterpädagogischer Anleitung nähern sich die Kinder und Jugendlichen einer Klasse oder Gruppe spielerisch dem Thema des Stückes und den ästhetischen Mitteln der Inszenierung.

Dauer: 60 Minuten

Infos und Anmeldung bei Theaterpädagogin Erika Schmidt-Sulaimon: theatervermittlungkit@theaterdo.de

AUDIO- UND TASTEINFÜHRUNG

Die Audio- und Tasteinführung zu ANGST ODER HASE bietet sehbeeinträchtigtem und sehendem Publikum die Möglichkeit, vor dem Vorstellungsbuch einen auditiven und haptischen Eindruck von der Inszenierung zu bekommen. Die Charaktere des Stückes werden vorgestellt, der Bühnenraum, die Ausstattung sowie die zum Einsatz kommende Technik werden beschrieben. Relevante Gegenstände und Materialien werden ertastet und zur Inszenierung gehörende Geräusche und Sounds kennengelernt. Die Einführung vermittelt Informationen für ein sehbeeinträchtigtes Publikum, um der Inszenierung lückenlos folgen zu können. Für ein sehendes Publikum eröffnet sich die Möglichkeit, beim anschließenden Vorstellungsbuch den Fokus auf den Schwerpunkt „Hören“ zu legen.

Dauer: ca. 40 Minuten

Nähere Infos beim Inklusionsmanagement des KJT:

Dorit Remmert dremmert@theaterdo.de, Vivien Birkner vbirkner@theaterdo.de

NACHGESPRÄCH

Das moderierte Nachgespräch findet im Anschluss an den Vorstellungsbuch vor Ort im Theater statt. Eindrücke aus der Inszenierung können geteilt sowie Fragen an das Produktionsteam gerichtet werden.

Dauer: ca. 30 Minuten

Nur nach vorheriger Anmeldung bei der Dramaturgie des KJT: Milena Kowalski mkowalski@theaterdo.de



DEIN BESUCH IM THEATER

- IN LEICHTER SPRACHE

Das passiert:

Du sitzt im Theater-raum.

Du schaltest dein Handy aus.

Das Licht geht aus.

Die Leute werden ruhig.

Alle schauen auf die Bühne.

Das Theaterstück beginnt.

Alle sind zusammen in einem Theater-raum:
die Schauspielerinnen und Schauspieler und das
Publikum.

Das ist das Besondere im Theater!

Damit das klappt, ist dieses Verhalten wichtig:

Leise sein.

Nicht essen oder trinken.

Vor oder nach dem Theaterstück zur Toilette gehen.

Wir wünschen dir viel Spaß im Theater!

ANGST UND ANGSTSTÖRUNG



©Florian Dürkopp

WAS IST ANGST?

Angst ist eine sinnvolle Reaktion des Körpers. Sie entsteht im Gehirn. Angst mobilisiert Energie. Für Kampf oder Flucht bei Bedrohung oder Gefahr. So sorgt sie dafür, dass wir Situationen vermeiden, die uns riskant erscheinen. Auch körperliche Reaktionen gehören dazu: Herzrasen, Zittern, Schwindel, Schweißausbrüche oder Atemnot sind solche Veränderungen des Körpers. Im Laufe der Evolution haben sich vor allem Ängste vor bestimmten Tieren als Überlebensvorteil erwiesen, z. B. vor giftigen Schlangen. Ängste vor Situationen, wie erwartete Peinlichkeiten, oder Objekten können auch Zeichen einer Angststörung sein. Das Problem: Die Angst sinkt, sobald die Person die Situation verlässt. Deshalb wählt sie diesen Lösungsweg immer wieder. Die Erwartung weiterer Angstattacken erhöht dabei die Wahrscheinlichkeit, dass diese wieder auftreten. Ähnlich einer selbsterfüllenden Prophezeiung.

Etwa 10 bis 15 Prozent aller Kinder und Jugendlichen durchleben eine Angststörung. Von einer Störung spricht man, wenn die Manifestationen der Angst so übersteigert sind, dass sie das alltägliche Leben der Kinder stark beeinträchtigen, schweren Stress und/oder ein längerfristiges Vermeidungsverhalten auslösen. ...

Angststörungen zeigen sich bei Kindern besonders häufig als:

- *Trennungsängste: Die Kinder fürchten sich davor, dass ihnen oder ihren Eltern etwas zustoßen könnte, während sie getrennt sind.*
- *Phobien: Wenn spezifische Situationen oder Objekte unangemessen starke Ängste auslösen, spricht man von einer Phobie. Kinder können Phobien entwickeln vor zum Beispiel Tieren, Höhen, engen Räumen, Blut und Spritzen, Naturkatastrophen. Phobien treten intensiv und dauerhaft auf und hemmen das Kind in seiner Entwicklung.*

Angststörungen sind gut behandelbar, wobei die Erfolgschancen umso höher sind, je früher mit einer Behandlung begonnen wird. [Link zum vollständigen Artikel: Angststörung erleiden bis zu 15 Prozent der Kinder - das können Eltern tun - FOCUS online](#)

Im Bereich Schule kann zum Beispiel die Angst vor Versagen eine Angststörung auslösen, die durch die Angst vor Mobbing und Cybermobbing noch verstärkt werden kann. Präventiv gilt es daher auch im schulischen Bereich die **Resilienz** (Widerstandskraft) der Einzelnen zu stärken und das Vertrauen in der Klassen- und Schulgemeinschaft zu bilden.

DER ANGSTKREIS



Grafik: Holger Drees

Der Psychologe und Psychotherapeut Hans-Ullrich Wittchen hat 1993 den Angstkreis veröffentlicht, der verdeutlicht, wie Ängste immer größer werden und warum wir sie oft nicht mehr loswerden.

Auslöser für die Wahrnehmung der Angst kann zum Beispiel ein Bild, ein Gedanke, eine körperliche Veränderung oder eine gefürchtete Situation sein. Es folgen Gedanken oder Befürchtungen, die dem Körper Gefahr signalisieren. Beispiel: Wenn ich in der Schule drangenommen werde und was Falsches sage, blamiere ich mich und alle lachen über mich. Das Gefühl der Angst stellt sich ein, es ruft körperliche Veränderungen hervor mit körperlichen Reaktionen, wie Herzrasen, Schwitzen, Schwindel.

Die körperlichen Reaktionen führen wieder zurück zum Ursprungsgedanken, dieser kann sich verändern, verstärken usw.

Dieser Kreislauf steigert sich bis zur sichtbaren Angstreaktion, bis zur Flucht vor der Situation, der Vermeidung, der Ablenkung oder der Bewältigung der Angst.

Irgendwann reicht es, an die Angst oder die angstausslösende Situation zu denken, schon setzt sich der Teufelskreis der Angst wieder in Bewegung und es stellen sich die bekannten Reaktionen ein, wie bei einer selbsterfüllenden Prophezeiung.

Zum Ausbruch aus dem Angstkreis sind Ansätze aus der Verhaltenstherapie und Psychotherapie hilfreich, wie: der Angst ins Auge sehen, die angstmachende Situation anschauen und neu bewerten oder bewusst ausbrechen mit einem STOP.

SPIELPRAKTISCHE ÜBUNGEN

V N KUNSTAUSSTELLUNG „FURCHT UND BAMMEL“

Setting	Einzel am Tisch
Material	Din A4 Papier
Zeit	ca. 30 Minuten
Ziel	kreativer Umgang mit Angsterlebnissen, Reflexion, Gemeinsamkeiten entdecken

Für die Kunstausstellung „Furcht & Bammel“ sollen Bilder gemalt werden. Die einzelnen Spieler*innen stellen sich eine Angstsituation vor und malen in Formen und Farben, wie die Angst aussieht. Die Angstsituation kann, aus einer früheren Lebensphase, auf die Zukunft gerichtet oder aktuell sein. Wichtig ist, dass die Künstler*innen sich mit

der gewählten Situation nicht selbst überfordern. Darauf sollte in der Anleitung hingewiesen werden, denn die Übung stellt kein therapeutisches Angebot dar.

Anschließend wird das Bild einer anderen Person vorgestellt:

Die Farbe ... bedeutet ...

Sie hat die Form eines ..., weil ...

Mein Bild heißt: ...

Varianten: Je nach Vertrautheitsgrad in der Gruppe können die Bilder im Raum aufgehängt werden. Alle bewegen sich durch die Kunstausstellung und lassen die Bilder auf sich wirken. Wichtig: respektvoller Umgang mit den Kunstwerken und den Künstler*innen. Es sollte verabredet werden, dass keinerlei Kommentare abgegeben werden. Im anschließenden Gespräch zu zweit, in Kleingruppen oder in der Großgruppe werden die Eindrücke ausgetauscht. Welche Farben wurden häufig verwendet? Welche Formen? Gab es Ähnlichkeiten bei den dargestellten Angstsituationen?

V N WARME DUSCHE

Eine Person setzt sich auf den Stuhl, alle anderen stellen sich im Halbkreis mit etwas Abstand dahinter.

Nacheinander sagt jede Person etwas wertschätzendes, gutes über die Person auf dem Stuhl. So entsteht eine warme, wohlige, verbale „Dusche“.

Haben alle etwas gesagt, wechselt die Person auf dem Stuhl.

Setting	Steh-Halbkreis, vorne ein Stuhl
Material	keines
Zeit	ca 30 Min
Ziel	gegenseitige Wertschätzung, Fokussierung auf gute Gefühle

Variante:

Bei einer großen Gruppe bietet sich die Nutzung eines Timers an. So kann die „Duschzeit“ auf eine Minute begrenzt werden und alle bekommen die gleiche Zeit.

 **V N** ANNÄHERUNG AN DEN STÜCKTEXT

ARBEITSBLATT

1. Verteilt die Rollen der Figuren A,B und C.
2. Lest den Text in verteilten Rollen.
3. Probiert aus, wie das Gespräch weitergeht, jede*r überlegt sich noch einen Satz.
4. Spielt euch das Ende der Szene gegenseitig vor.
5. Gebt der Szene eine Überschrift.

Setting	Dreiergruppen im Raum
Material	Arbeitsblatt
Zeit	20 Min + Präsentation
Ziel	Annäherung an den Stücktext, Reflexion über Entstehung von Angst

Erläuterung:

Die Autorin Julia Haenni verwendet die Erzähltechnik des Bewusstseinsstroms. Diese ermöglicht es, innerpsychische Prozesse der Figuren erlebbar zu machen. Kennzeichnend ist eine nicht-lineare Erzählweise, Wiederholungen sowie fehlende oder veränderte Syntax.



- B aber was wenn da was sitzt ein tier zum beispiel hä?
- A ein gefährliches tier
- B eine kröte zum beispiel
- C eine kröte?
- B ja zum beispiel einer dieser hypergefährlichen kröten in australien die spucken
und wenn einem die spucke in die augen kommt wird man blind
- C was?
- B ja solche kröten gibts
- A krass
-
- C wir sind hier aber nicht in australien
- A ja und?
- C so ein blödsinn wie soll denn diese kröte von australien hier ins theater
gekommen sein?
- B theoretisch ist das
- C mit dem flugzeug oder was? Meinst sie hat so ihren koffer gepackt eingecheckt
auf dem flug einen tomatensaft getrunken und ist dann hier schön reinspaziert
oder wie?
- B hör mal auf uns zu verarschen hier
-
- C ihr verarscht mich! wir müssen weitermachen das ist ein stück über mut!!
- B wir haben aber ein problem!
- A ja zum beispiel eine kröte oder sonstwie ein böses tier das uns
- C was?
-
- B was böses
-
- A DU MEINST DIE WOLLEN UNS WAS ANTUN?
- B wer?
- A DIE TIERE!
-
- B moment sind es mehrere?
- A schleimige tiere
- B oder spuckende



Die Fragen laden dazu ein, sich im Anschluss an den Vorstellungsbesuch auszutauschen über die Eindrücke und die Themen des Stückes. Wichtig ist: es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten, denn jede*r nimmt das Stück auf individuelle Weise wahr und ergänzt das Erlebte in seiner Fantasie.

- Welche Eindrücke aus dem Stück ANGST ODER HASE sind dir besonders in Erinnerung geblieben?
- Wie war das Ende des Stückes für dich? Was passiert wohl als nächstes?
- Wovor hatten die Figuren auf der Bühne Angst?
- Kennst du solche Angstsituationen auch von dir selbst? Welche gibt es noch?
- Wie sind die einzelnen Figuren mit ihrer Angst umgegangen? Zum Beispiel: sich an jemandem festhalten, sich einen Glücksbringer mitnehmen.
- Was hilft dir, wenn du Angst hast?
- Was ist mutiger: zur Angst zu stehen oder so zu tun, als hätte man keine?
- Wie hast du den blauen Hasen erlebt? Wann tauchte er auf?
- Wie findest du die Idee einer Mutgruppe?
- Wann und wo warst du im Alltag schonmal mutig?
- Wie hat der junge Mann in der Wohnung seine Angst vor dem Hasen überwunden?
- Ist das Stück ANGST ODER HASE ein Stück über Angst oder über Mut?

**UND SEINE AUGEN SUCHTEN DIE AUGEN DES HASEN UND
SCHAUTEN SICH GEGENSEITIG IN DEN KÖRPER HINEIN UND ES
WAR IHM ALS SCHAUTE ER SICH SELBST IM SPIEGEL AN
SO LANGE
BIS DIE ANGST VERSCHWUNDEN WAR**

LITERATURTIPPS

- Niklewski, Günter, Riecke-Niklewski, Rose: Ängste überwinden, Stiftung Warentest, Berlin 2016
- Rotthaus, Wilhelm: Ängste von Kindern und Jugendlichen. Erkennen, verstehen, lösen, Heidelberg 2020
- Kalbheim, Eva: Resilienz für Dummies, Weinheim 2016

QUELLEN

- Haenni, Julia: Angst oder Hase, Verlag der Autoren, Frankfurt a.M. 2022
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Reihe gesund und munter. Angst und Mut, Nr. 37/2021: [gesund und munter - Heft 37: Angst und Mut - BZgA Shop](#)
- www.spektrum.de/ratgeber

VIDEOLINKS

- [Der Gefühle-Check | Reportage für Kinder | Checker Tobi - YouTube](#)
Ab Minute 4 > Gefühle & Emotionen erklärt, körperliche Reaktionen; bis Minute 6:30
- [Wie bekomme ich mehr Mut? // FÜR KINDER - YouTube](#)
- [Mutig sein im Alltag | Die Ratgeber - YouTube](#)
> Beginn bis Minute 2:06; Beitrag bis Minute 4:40 dann Tipps mutiger werden: Mutig sein im Alltag

PODCAST

- [Bühne frei - Der Theater Dortmund Podcast \(podigee.io\)](#)
Podcastfolge mit den Schauspielerinnen Annika Hauffe und Bianka Lammert zum Stück „Angst oder Hase“